## Praxis für Ernährungsberatung Dr. Gabriele Schilling

Diplom-Ernährungswissenschaftlerin



## Fleisch - mehr Lust als Frust

Fleisch und Fleischwaren in der Ernährung

Ziel Kennenlernen der Besonderheiten des Lebensmittels Fleisch

**Dauer** 90 Minuten

Inhalt Tierische Lebensmittel sind hervorragende Eiweißlieferanten und eine

gute Quelle für wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Der

Bedarf an Fleisch und Wurstwaren wird jedoch häufig überschätzt.

Wichtiger als die Menge ist die Qualität.

• Bedeutung von tierischen Lebensmitteln für unsere Ernährung

• Qualität von Fleisch und Fleischwaren

• Fettgehalt und Fettzusammensetzung

Wurstwaren

• Tiefkühlware

• Hygiene und mögliche Gesundheitsrisiken

**Zielgruppe** Erwachsene

**Durchführung** Vortrag & Gespräch

Voraussetzung keine

Teilnehmerzahl mindestens 7

Dieses Angebot wurde unter www.eb-gs.de/display-angebot/87 gefunden. Erstellt am 17.11.2025